



Séances d'échauffements avant la prise de poste Devenir « référent activité physique »

Objectif :

- ⇒ Sensibiliser et former des référents chargés de mettre en place un programme d'étirement/échauffement en fonction de l'activité..
- ⇒ Approfondir les connaissances biomécaniques et physiologiques pour mieux comprendre l'origine des pathologies liées aux travaux
- ⇒ Rendre capables les « référents activité physique » d'animer les séances d'échauffements, mais également de conseiller au quotidien les salariés sur les gestes et postures à adopter.
- ⇒ Fournir « aux référents activité physique » une réelle méthodologie de prévention des accidents du travail et TMS

Programme :

⇒ Phase de sensibilisation :

- ◆ Sensibilisation de la direction et des managers. -½ journée
- ◆ Sensibilisation des stagiaires (en **Physique** ou par **Affichage**) – 1 ou 2h, en fonction du nombre de salariés

⇒ Phase d'animation de la formation (2 jours) :

- ◆ **Module 1 : Introduction** / S'imprégner de la problématique et des risques physiques associés. Comprendre l'intérêt des échauffements par les connaissances biomécaniques et pathologiques apportés par la formation.
- ◆ **Module 2 : L'analyse des situations de travail** / Etre capable de repérer les dangers et les contraintes sur le lieu de travail. Savoir analyser une situation de travail mais également rechercher des axes d'amélioration.

⇒ Phase préparatoire :

- ◆ Réalisation de vidéos des postes de travail concernés
- ◆ Création d'une séance d'échauffements adaptés au service concerné (les exercices sont différents selon les gestes que chaque collaborateur a à effectuer à son poste)
- ◆ Création du contenu de formation sur-mesure
- ◆ **Module 3 : Les gestes de bases** / Comprendre les gestes de bases. S'approprier les bonnes pratiques.
- ◆ **Module 4 : Animation pédagogique des échauffements** / S'approprier la séance d'échauffements et apprendre à l'animer de façon dynamique et motivante.

Modalités pédagogiques :

- ✓ Tour de table
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Quizz
- ✓ Exercices à réaliser en intersession

Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Évaluation individuelle (QCM et évaluation des exercices)
- ✓ Suivi des référents la première semaine d'animation (fiche individuelle de forme physique)
- ✓ Suivi quelques semaines après **avec le groupe de référents activité physique**
- ✓ **Suivi avec la direction** : suivi des accidents du travail, de l'absentéisme, de l'efficacité des échauffements.
- ✓ Rendez-vous avec les stagiaires pour évaluer leur forme physique

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
Phase de sensibilisation Direction : ½ journée	10 maximum	Avoir une bonne forme physique	Toute personne étant volontaire pour devenir « référent activité physique » et prendre la responsabilité d'animer les séances quotidiennement	Un coach activité physique	Intra-entreprise	Sur demande en fonction du nombre de services à former
Phase de sensibilisation Salariés : 1h ou 2 h						
Phase préparatoire : à adapter						
Phase d'animation : 2 journées						
Phase de suivi : à adapter						